

**HUBUNGAN LATIHAN GERAK DASAR TARI TRADISIONAL GAYA  
SURAKARTA DENGAN KESEIMBANGAN DINAMIS  
REMAJA PUTRI USIA 14 – 16 TAHUN**



**SKRIPSI**

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun oleh :

**PUNGKY WIDAYANTI KUSUMANINGRUM**

**J 120 151 024**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2016**

**HALAMAN PRASYARATAN GELAR**

**HUBUNGAN LATIHAN GERAK DASAR TARI TRADISIONAL GAYA  
SURAKARTA DENGAN KESEIMBANGAN DINAMIS REMAJA PUTRI  
USIA 14 – 16 TAHUN**

Skripsi Ini Dibuat untuk memperoleh gelar sarjana fisioterapi

Dalam Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

**Pungky Widayanti Kusumaningrum**

**J120151024**

Hari : Kamis

Tanggal : 14 Januari 2016

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2016**

**PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI**

**“HUBUNGAN LATIHAN GERAK DASAR TARI TRADISIONAL GAYA  
SURAKARTA DENGAN KESEIMBANGAN DINAMIS REMAJA PUTRI  
USIA 14 – 16 TAHUN”**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

**Pungky Widayanti Kusumaningrum**

**J120151024**

Telah Disetujui Oleh:

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



**Maskun Pudjianto, SMPh., S.Pd., M.Kes    Dwi Kurniawati, S.St. Ft., M.Kes**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

**HUBUNGAN LATIHAN GERAK DASAR TARI TRADISIONAL GAYA  
SURAKRATA DENGAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA REMAJA  
PUTRI USIA 14 – 16 TAHUN**

Disusun Oleh:

**Pungky Widayanti Kusumaningrum**  
**NIM J120151024**

Telah dipertahankan, dikoreksi, dan disetujui dihadapan Tim Penguji Skripsi. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta 14 Januari 2016

**Menyetujui,  
Tim Penguji Skripsi**

**Penguji**

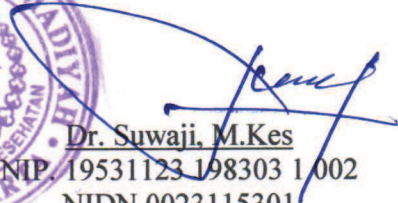
1. Maskun Pudjianto, SMPh., S.Pd., M.kes
2. Dwi Rosella Komala Sari, M. Fis
3. Wahyuni, SST.FT., SKM., M.Kes

**Tanda Tangan**

(  )  
(  )  
(  )

**Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammdiyah Surakarta**



  
**Dr. Suwaji, M.Kes**  
NIP. 19531123 198303 1 002  
NIDN 0023115301

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pungky Widayanti Kusumaningrum

NIM : J120151024

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Hubungan Latihan Gerak Dasar Tari Tradisional Gaya

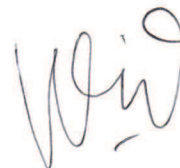
Surakarta dengan Keseimbangan Dinamis Remaja Putri

Usia 14 – 16 Tahun

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar – benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Januari 2016

Penulis



(Pungky Widayanti K.)



## MOTTO

✚ Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar

(Al – Baqarah:153)

✚ Karena sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan

(Al – Insyrah: 5)

✚ Maka nikmat Tuhan Kamu yang manakah yang kamu dustakan

(Ar – Rahman: 13)

✚ Bagaimanapun orang bersikap terhadap kita, menghargai dan menghormatinya terlebih dahulu akan jauh lebih baik.

(Pungky W K)

## PERSEMBAHAN

*Skripsi ini saya persembahkan kepada:*

*Yang tercinta, terkasih, tersayang, yang selalu ada*

*dan segalanya untuk saya,*

*“Ibuk dan Bapak”*

*(Siti Aminah dan Supangat)*

*Serta adik saya tercinta,*

*(Rizky Nur Afifah)*

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat dan hidayah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “HUBUNGAN LATIHAN GERAK DASAR TARI TRADISIONAL GAYA SURAKARTA DENGAN KESEIMBANGAN DINAMIS REMAJA PUTRI USIA 14 – 16 TAHUN” yang disusun untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini banyak sekali mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan dan kerja sama dari berbagai pihak, kendala yang dihadapi tersebut dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwaji, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis., S.Pd., M.Sc., selaku ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Maskun Pudjianto, SMPh., S.Pd., M.Kes. dan Ibu Dwi Kurniawati, S.ST.FT., M.Kes. selaku pembimbing dalam penyusunan skripsi ini, yang memberikan banyak masukan dan arahan kepada penulis.



5. Ibu Dwi Rosella Komala Sari, M. Fis dan Ibu Wahyuni, S.Fis., M.Kes. selaku tim penguji skripsi yang telah memberikan masukan dan penilaiannya dalam skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan staf Program studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Ibu dan Bapak tercinta serta adik yang telah memberi cinta kasih, dukungan dan do'a untuk penulis
8. Ema Nur Rosmawati yang selalu menemani penulis, Ellen Sugesti, Nur Fadhilah Sari, dan Andyna Mufidatun Ni'am yang sudah memberikan penulis banyak pelajaran dan pengalaman, serta teman-teman angkatan 2011 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
9. Ega Doviana Akbar ☺
10. Dewa Made Bayu Suryawan, teman yang selalu memberi masukan dalam segala hal dan yang selalu penulis repotkan.
11. Seluruh teman yang sudah membantu penulis, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Harapan penulis dalam skripsi ini adalah semoga dapat bermanfaat bagi pembaca dan masyarakat pada umumnya untuk dapat menambah pengetahuan bersama. Oleh karena itu, masukan berupa kritik dan saran yang sifatnya membangun selalu penulis harapkan demi perbaikan yang lebih baik.

Wassalamu alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 14 Januari 2016

Penulis

## ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
Skripsi, 14 Januari 2016  
44 Halaman

PUNGKY WIDAYANTI KUSUMANINGRUM

“HUBUNGAN LATIHAN GERAK DASAR TARI TRADISIONAL GAYA SURAKARTA DENGAN KESEIMBANGAN DINAMIS REMAJA PUTRI USIA 14 – 16 TAHUN”

(Dibimbing oleh Maskun Pudjianto, SMPh., S.Pd., M.Kes dan Dwi Kurniawati, S.ST.Ft., M.Kes )

**Latar Belakang:** Seni tari tradisional gaya Surakarta merupakan seni tari yang menggunakan gerak sebagai media ungkapnya. Gerakan tari yang diperhalus dan diberi unsur estetis. Dalam menari, keseimbangan dinamis sangat diperlukan, karena membantu penari bergerak secara seimbang dan dapat mengatur gerak tubuhnya.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara latihan gerak dasar tari tradisional gaya Surakarta dengan keseimbangan dinamis remaja putri usia 14 – 16 tahun.

**Manfaat Penelitian:** Sebagai informasi bagi para penari tradisional, bahwa keseimbangan sangat dibutuhkan dalam menari, terutama keseimbangan dinamis, sehingga penari dapat melakukan upaya untuk meningkatkan keseimbangan dinamis.

**Metode Penelitian:** Jenis penelitian adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu sebanyak 123 responden. Alat ukur penelitian menggunakan *Modified Bass Test*. Uji Statistik yang digunakan adalah *chi-square*.

**Hasil Penelitian:** Secara statistik tingkat keseimbangan dinamis remaja putri usia 14 – 16 tahun menunjukkan *p-value* 0,486 atau probabilitas (signifikansi)  $> 0,05$ .

**Kesimpulan:** Tidak ada hubungan antara latihan gerak dasar tari tradisional gaya Surakarta dengan keseimbangan dinamis pada remaja putri usia 14 – 16 tahun.

**Kata Kunci:** Gerak dasar tari tradisional gaya Surakarta, keseimbangan dinamis.

## ABSTRACT

BACHELOR OF PHYSIOTHERAPY PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA  
Thesis, January 14th 2016  
44 pages

PUNGKY WIDAYANTI KUSUMANINGRUM  
“CORRELATION PRACTICE BASIC MOTION SURAKARTA  
TADITIONAL DANCE STYLE WITH DYNAMIC BALANCE OF YOUNG  
WOMAN AGED 14 – 16 YEARS”  
(Counseled by Maskun Pudjianto, SMPh., S.Pd., M.Kes dan Dwi Kurniawati,  
S.ST.Ft., M.Kes )

**Background:** Surakarta traditional dance is a dance style that uses motion as the media said. Dance movements were refined and given an aesthetic element. In dancing, dynamic balance is necessary, as it helps the dancer moves in a balanced manner and can regulate body movement.

**Purpose:** To determine the relationship between the basic movement exercises Surakarta style of traditional dance with a dynamic balance of young women aged 14-16 years.

**Aim of Research:** For information for the traditional dancers, that balance is needed in dancing, especially the dynamic balance, so that the dancers can make efforts to improve the dynamic balance.

**Research Methods:** The study was observational with *cross sectional* approach. The sampling technique used purposive sampling, as many as 123 respondents. Measuring instrument studies using *Modified Bass Test*. Statistical test used was *chi-square*.

**Result of research:** Statistically dynamic balance level of young women aged 14-16 years showed a p-value of 0.486 or probability (significance) > 0.05.

**Conclusion:** There is no relationship between the basic movement exercises Surakarta style of traditional dance with a dynamic balance of young women aged 14-16 years.

**Keywords:** Basic Motion Style Traditional Surakarta Dance, Dynamic balance.

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN .....	v
MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT .....	xi
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
DAFTAR SINGKATAN .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	5
A. Kerangka Teori .....	5
1. Tari .....	5
a. Definisi .....	5
b. Unsur – unsur tari .....	6
c. Gerak Dasar Tari Gaya Surakarta .....	6

d. Prinsip Dasar Gerak Tari .....	8
2. Keseimbangan Dinamis .....	9
a. Definisi .....	9
b. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan .....	10
c. Komponen – Komponen Pengatur Keseimbangan .....	12
d. Fisiologi Keseimbangan .....	14
e. Cara Mengukur Keseimbangan Dinamis .....	15
3. Remaja .....	16
4. Penelitian Terdahulu .....	17
5. Hubungan Latihan Gerak Dasar Tari Tradisional Gaya Surakarta Dengan Keseimbangan Dinamis .....	19
B. Kerangka Pikir .....	21
C. Kerangka Konsep .....	21
D. Hipotesa .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
A. Jenis Penelitian .....	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	23
C. Populasi dan Sampel .....	23
D. Variabel .....	24
E. Definisi Konseptual .....	24
F. Definisi Operasional .....	25
G. Jalannya Penelitian .....	26
H. Teknik Analisis Data .....	27
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>27</b>
A. Hasil Penelitian .....	28
1. Gambaran Umum Penelitian .....	28
2. Karakteristik Responden .....	28
3. Hasil Analisis Data .....	34
B. Pembahasan .....	35
C. Keterbatasan Penelitian .....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>44</b>
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran .....	44

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia .....	28
2 Distribusi Responden Berdasarkan Berat Badan .....	29
3 Distribusi Responden Berdasarkan Tinggi Badan .....	30
4 Distribusi Kategori Indeks Massa Tubuh .....	31
5 Distribusi Kategori Kekuatan Otot Tungkai .....	31
6 Distribusi Kategori Keseimbangan Dinamis .....	32
7 Distribusi Frekuensi Masa Latihan Gerak Dasar Tari Tradisional Gaya Surakarta .....	33
8 Kontingensi Hubungan Latihan Gerak Dasar Tari Tradisional Gaya Surakarta dengan Keseimbangan Dinamis .....	34
9. Tabel Odds Ratio Latihan Gerak Dasar Tari Tradisional Gaya Surakarta dengan Keseimbangan dinamis .....	33

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 <i>Tanjak mayung</i> .....	7
Gambar 2.2 <i>Tanjak gantung</i> .....	7
Gambar 2.3 <i>Mendak mayungi</i> .....	7
Gambar 2.4 <i>Gengser lengser</i> .....	7
Gambar 2.5 <i>Modified Bass Test</i> .....	14
Gambar 2.6 Kerangka Pikir .....	18
Gambar 2.7 Kerangka Konsep .....	19



## **DAFTAR LAMPIRAN**

### **Lampiran**

1. Gerakan Dasar Tari Tradisional Gaya Surakarta
2. Surat Izin Penelitian
3. Surat Keterangan Penelitian
4. Surat Pernyataan Menjadi Responden
5. Rekap Data
6. Hasil Output Uji Statistik
7. Dokumentasi
8. Blangko Konsultasi Skripsi Pembimbing I
9. Blangko Konsultasi Skripsi Pembimbing II
10. Daftar Riwayat Hidup

## DAFTAR SINGKATAN

BOS	<i>Base of Support</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
LOG	<i>Line of Gravity</i>
OR	<i>Ods Ratio</i>